



7月7日  
まで

北斎と広重  
岡山県立美術館で展示中

## 管理栄養士の役割

私たち管理栄養士は、健康と食と栄養の専門職として、次のような業務をおこなっています。

### ① 栄養指導

食事の改善が必要と医師より指示を受けた患者さんに対し、栄養指導をおこないます。同じ病気を持つ患者さんでも、その方の食生活や生活習慣はそれぞれ違いますので、その方の生活習慣を丁寧に聞き取りながら、食事療法の必要性を考え、病状の回復やコントロールのための食事を提案します。

また、検診後の特定保健指導もおこなっており、結果は医師や看護師と共有しています。

### ② 栄養管理計画書の作成

入院患者さんに対して事前に栄養状態を評価した上で、関係職種と相談し、栄養管理が必要であると判断された方に対して栄養管理計画書を作成します。そして定期的に再評価をして栄養管理計画書の見直しをおこない、栄養状態の改善をしています。

### ③ 食事せんの確認

毎朝、入院患者さんの食事の指示が書かれた食事せんを確認し、間違いなく食事が提供されるよう調理員に指示し、食物アレルギーや個別対応の患者さんの内容もチェックします。

### ④ 配膳前のチェック

患者さんに食事を配膳する前に、アレルギーの患者さん、個別の対応をおこなっている患者さんの食事を含めて、一人ひとりの食事を細かくチェックし、限られた時間で効率よくミスのないよう確認しています。

### ⑤ 給食会議

月に一回、給食会議を開いています。管理栄養士が献立をチェックし、会議で修正すべき点を話し合い、食事の質の向上に努めています。また、職員がチェックした検食簿から食事の量、味付け、硬さ、盛付けなどが適切であったかを振り返ります。日々の些細な気付きでも、すぐに改善する体制にしています。

### ⑥ 院内感染対策委員会

月に一回、院内感染対策委員会に出席しています。患者さんや職員を感染症から守る事を目的に、関係部門と連携して感染防止に努めています。委員会で話し合った内容は、調理員にも共有しています。

やまな内科整形外科は、今後とも安全で質の高い栄養管理に努めてまいります。

管理栄養士 小林 由起子

## 出口先生 お世話になりました



出口先生、やまなでの 24 年間本当にお世話になりました。先生と私は岡山大学医学部の同期生であり、共に学んだ仲間でした。(山本院長も同級生です) 以前のアルバイト勤務がきっかけとなり、2000 年(平成 12 年)から 17 年間は当院常勤医として、その後は週 1 回の非常勤医として、患者さんのために持てる力を十分に発揮してくださいました。

先生はこの 4 月より、残念なことに倉敷市立市民病院の内科医師不足問題から、同病院の診療に専念されています。

先生、これからも地域医療を支えていきましょう。職員一同、先生の益々のご活躍を祈っています。

理事長 行廣 成史

## ダニに注意!

野山に生息するダニ(マダニやツツガムシ)に刺されると、重篤な感染症になることがあります。キャンプ、ハイキング、農作業などの際には、以下のような予防対策が必要です。

- ・肌が露出しないよう、袖口を絞れる長袖、長ズボン、手袋、足を完全に覆う長靴を着用する。
- ・服の上や肌の露出部分に防虫スプレーを噴霧する。
- ・草むらに直接寝転んだり、腰を下ろしたり、服を置くのを避ける。
- ・野山で活動した後は、体や頭をよく洗い、新しい服に着替える。
- ・脱いだ服はすぐに洗濯する。



ダニに刺されたら、無理に取ることはせず、早めに皮膚科のある医療機関を受診しましょう。

(周辺の皮膚科: 児島聖康病院、倉敷シティ病院、正療ヒフ科クリニック、おびえ皮膚科 など)

## 男の料理教室コーナー ~餃子の皮でミニピザ~

このコーナーでは、当院男性職員による手軽で美味しい料理を紹介します。

### ホットプレートでピザパーティー

【材料】 餃子の皮(市販)、お好みの具、とろけるチーズ、ケチャップ など

【作り方】 餃子の皮にケチャップを塗り、お好みの具を小さく切り、載せていきます。あまり重ね過ぎると食べにくいので、あまり欲張らないようにするのがポイントです。ホットプレートは高温が基本。セットできたピザをホットプレートに並べて蓋をして 3、4 分焼きます。具材によって焼き上がりが変わるので、火加減や時間の調整。

変わり種では、しらすや海苔、納豆とか冒険してみてください。



## 近くのお店紹介

### machi kitchen うめじゃろ

営業時間 11:30~15:00 17:30~21:00(水曜定休日)

倉敷市児島田ノ口 38-2

かわいらしい外観で店内は清潔感がありおしゃれ。料理は本格的なイタリアンを堪能できます。ランチメニュー、ディナーメニューとも大人気で、平日でも待ちがでるほど。男性ならステーキでガツツリ、女性ならハンバーグやオムライスがおすすめです。

また、宴会やパーティーも予約すればでき、特別ディナーもあるので、シーンに合わせて利用してみてください。

## 外壁工事をしています

現在、大規模な外壁工事をしています。タイルの補修や塗装の塗り替えなど、建物を長く維持するための工事です。

工事中は安全第一とし、ご来院の皆様や職員の事故防止に努めてまいります。

工事は 8 月半ばころまでを予定しています。その際には化粧直しの終わった建物をご覧いただけると幸いです。

統括マネージャー 岸村 秀樹



## 編集後記

父の日に、二人の娘が手料理を振る舞ってくれました。管理栄養士の資格をもつ次女が食材選びとメイン調理、中学校の教員をしている長女が下処理と盛り付けを担当していました。

二人は性格が反対で、長女は大雑把、次女は教科書に出てくるような几帳面さがあり、盛り付けにいたっては、長女の盛り付け方が気に入らないのか「給食じゃないんだから! 私が全部する!」と次女が箸を取り上げて長女はブンブンふてくされていました。

このようなことは幼少期から変わっておらず、見慣れた光景です。年をとっても性格は変わらないんだなあ〜と。

本当は、一緒にベッドで寝るくらいとても仲がいいんですよ。(H.K)



# 教えて看護師さん！ (その2)



患者さんから日常生活で困っていることをお聞きして、当院看護師がお答えするコーナーです。参考になさってください。

問 家族が家で嘔吐しました。掃除の仕方は？

答 藤田がお答えします。

- ① 食中毒などを疑い、ウイルスや細菌が付かないよう、使い捨て手袋をします。無ければナイロン袋などで代用してください。
- ② 次亜塩素酸ソーダ(ハイター、ブリーチ等の塩素系漂白剤)を水で薄めます。(目安は、500mLのペットボトルの水に対して漂白剤をキャップ2杯程度)
- ③ 吐物が飛び散らないよう、新聞紙やペーパータオルで外から中へ集めて取り、ゴミ袋に入れ、床に新聞紙やペーパータオルを敷き詰めて②で作った希釈液を振りかけて浸し、きれいなタオルかぞうきんで拭き取ります。
- ④ 使用したものはゴミ袋に入れ密閉し、手洗いをしっかりしましょう。

問 健康診断で心電図異常と言われました。どこに行けばいいですか？

答 神(じん)がお答えします。

心電図に異常があった場合は、まず心臓病が疑われますので、「循環器内科」を標榜する医療機関を早めに受診してください。その際、健診結果を忘れずにお持ちください。当院でも検査・診断を行っております。カテーテル検査などの精密検査が必要と判断した場合は、専門病院へ紹介させていただくことがあります。

問 処置をもらった部分のガーゼが取れました。どうしたらいいですか？

答 山地がお答えします。

ガーゼで患部を覆うのは、傷口を清潔に保つためです。一度剥がれたガーゼは不潔になるので無理に貼り直そうとせず、手持ちのカットバンやガーゼを当てます。

関節に注射をした後のガーゼが外れた場合は、12時間経っていれば外しても問題ありません。抗生剤の付いている特殊なガーゼが汚れていたら、水道水で濡らしたガーゼやウェットティッシュで注射した部分を拭き、手持ちのカットバンやガーゼを当てます。

なお、傷口の消毒は必要ありません。

問 発熱があり診察してもらいたいのですが、どうしたらいいですか？

答 山下がお答えします。

必ず事前にお電話ください。来院されていれば、建物の中に入るのはご遠慮いただき、お電話ください。お車なら車内からお電話を。(電話 086-472-3012)

お電話で症状をお聞きして受診方法をお伝えします。通常の診察ができない場合は、お車に乗ったままで「発熱外来」として別の場所で診察いたします。

発熱外来は、事前に電話で来院時間を予約された方が優先ですので、直接来院された方は、長時間お待ちいただくことがあります。あらかじめご了承ください。

## 良い生活習慣を身につけるコツ

ストレッチしたほうがいいよなあー、健康のために歩かなきゃあ、食べ過ぎないように気をつけないと・・・ 頭ではわかっているけど、なかなか続かないもの。

最近の「習慣」の研究によると、習慣に意思や性格は関係ないことがわかっています。習慣がうまくいかないのは精神的要素ではなく、そもそも努力でなんとかなるものでもありません。

人間の脳は大きな変化を嫌い、せっかく行動したのにメリットがなければやる気に繋がるのは難しいのです。習慣づけるためには「目標を低めに設定する」「本当にやりたいことにする」「結果でなく継続にこだわる」この3点が重要です。

心理学に「If-Then プランニング」というものがあります。例えば「20時になったらストレッチをする」「昼食の後に歩く」「夕食は白米を茶碗半分」など、「もし、〇〇したら△△をする」のように、きっかけとなる条件を決めておくこと。また、できない時のために「寝る前にストレッチをする」「雨の日は体操する」などを考えておけば絶望感を感じなくていいと思います。

こうすることで、「あーっ、忘れてたー！」を防ぐことができ、また忘れたとき用のプランを作っておくと鬼に金棒です。

良い習慣を身につけたいときに活用してもらえればと思います。

理学療法士 藤原 大輔